fadoq
Région
Île de Montréal

Défense des droits
Activités et loisirs
Rabais et privilèges

Info FADOQ
Île de Montréal

Été 2015 - Volume 18, numéro 4

Ma ville, mon espace de jeux

MA VILLE… MON ESPACE DE JEUX

IL ÉTAIT UNE FOIS un jeune bambin découvrant un jardin qui élargissait son univers. C'était un lieu de verdure où fleurs et arbres matures côtoyaient des balancelles, des glissades et des étangs. Un lieu harmonieux à travers des sentiers où il faisait bon courir, se cacher, pédaler et pique-niquer. Un pur émerveillement! Devenu grand, il se mit à tisser des liens d'amitié et à goûter aux plaisirs de l'activité physique en plein air avec sa « gang de chums ». Son espace de jeux se transforme, s'agrandit. Le hockey, le baseball et le vélo prennent une place importante dans sa vie. Son parc lui offre toujours cette opportunité. Les années ont passé et aujourd'hui il constate que son « terrain de jeu », son « parc » est de plus en plus abandonné.

Pourquoi tout ce monde de plaisir s'atténue avec les années?

Pourquoi la satisfaction que procurent les activités de loisirs en plein air s'essouffle?

Pourquoi le besoin de garder la forme devient plus exigeant physiquement et mentalement en prenant de l'âge?

Absence d'intérêt, de motivation ou d'énergie ? Obligations familiales ou professionnelles? Tout ce questionnement reflète sans doute la réalité. Il justifie, à tout le moins, la difficulté à s'accorder une plage horaire consacrée au maintien de notre forme physique. Ce qui m'apparait évident, c'est que nous nous freinons dans notre décision de se garder en forme, de s'assurer une meilleure qualité de vie et de mieux être.

Certes un retour à l'émerveillement du bambin est possible! Retrouver le « terrain de jeu » de notre enfance réside dans notre volonté de se faire plaisir… Par définition, un parc est un espace aménagé pour s'amuser, se détendre, se rassembler et profiter de la nature. Montréal offre de magnifiques espaces qui permettent de découvrir sa ville en flânant ou en pratiquant son activité sportive ou de loisirs favorite. Il faut savoir que si nous souhaitons le développement et l'accessibilité à ces espaces, il nous faut les fréquenter et ainsi faire la démonstration de leur utilité.

Profitons de nos espaces de plein air pour se balader, s'amuser, bouger et garder la forme, afin d'en garantir leur pérennité. *Le 30 mai, on bouge dans nos parcs!* est l'événement incontournable de l'été auquel nous vous convions. En collaboration avec Cardio Plein air, la Ville de Montréal et la FADOQ île de Montréal, des entraîneurs seront présents dans différents parcs de la ville, principalement au parc Maisonneuve. C'est une invitation à tous les citoyens, petits et grands, à venir bouger ensemble et à s'approprier différentes installations urbaines. Pour plus d'informations contactez-nous. Profitez de l'occasion pour inviter vos enfants et vos petits-enfants à vivre cette activité avec vous. Donnez-leur le goût de s'approprier les espaces verts qui sont la fierté de Montréal.

À tous et à toutes un bel été dans le parc de votre enfance!

Ghislain Bilodeau, président

MY CITY… MY PLAYGROUND

ONCE UPON A TIME there was a little child discovering a garden which was extending its universe. It was a place of greenery where flowers and mature trees were close to swings, slides and ponds. It was a harmonious place through trails where it was feeling good to run, hide, pedal and have picnic. A pure wonderment! Once grown up, he began to build friendships and enjoy the pleasures of outdoors physical activity with his "buddies' gang". His playground is getting transformed and growing. Hockey, baseball and cycling become important in his life. The park still offers him these opportunities. The years have gone by and today he notes that his "playground", his "park", is more and more abandoned.

Why all this world of pleasure is decreasing over the years?

Why the satisfaction that comes with outdoors recreation activities is slowing down?

Why the need to keep in good form becomes more demanding physically and mentally when growing older?

Is it lack of interest, motivation or energy? Is it family or professional obligations? All those questions may probably reflect the reality. They justify, at least, the difficulty in finding some time dedicated to the maintaining of our physical form. What appears obvious to me is that we are

slowing down ourselves in our decision to keep in form, to ensure a better quality of life and well-being.

Of course, a return to the little child's wonderment is possible! To find again our childhood's "playground" depends on our willingness to please ourselves ... By definition, a park is a space where you can have fun, relax, gather and enjoy nature. Montreal offers beautiful spaces which make it possible to discover our city while strolling or practicing our favourite sport or leisure activity. We should know that if we wish the development and the accessibility to these spaces, we need to frequent them and thus make the demonstration of their usefulness.

Let us enjoy our outdoors spaces in walking, having fun, moving and keeping form, in order to ensure their durability. *On May 30, we move in our parks!* is the unavoidable event of the summer to which we invite you. In collaboration with Cardio Plein Air, the City of Montreal and the FADOQ-Montreal Island Region, there will be trainers present in different parks of the city, mainly at the Maisonneuve Park. It is an invitation to all citizens, from all ages, to come and move together and to appropriate various urban facilities. For more information please contact us. Take this opportunity to invite your children and grandchildren to live this activity with you. Give them the taste of appropriating the green spaces that are the pride of Montreal.

To each and all of you, have a great summer in your childhood's park!

Ghislain Bilodeau, President

Info FADOQ
Île de Montréal

fadoq
Région
Île de Montréal

Été 2015, volume 18, numéro 4

Rédactrice en chef : Christine Lécuyer

Collaborateurs : Ghislain Bilodeau, Groupe Forget, audioprothésistes, Gérald Provençal, Réjean Tremblay et l'équipe de la FADOQ – Région Île de Montréal

Conception graphique : Valna inc.

Impression : SOLISCO

Table des matières

Éditorial 2
Retour sur les activités 4
Clubs et membres 6
Calendrier des activités 8
Programmation 9
Concours *Imaginons* 13
Chronique Groupe Forget 15
Pour votre information 16

Les membres du conseil d'administration 2015-2016

De gauche à droite : André Fleurant, trésorier, Jocelyne Wiseman, vice-présidente, Nicole Beaulieu, administratrice, Lucie Landreville, secrétaire, Ghislain Bilodeau, président, Michel Chevalier, administrateur, Rita Quesnel, administratrice, Claude Talbot, administrateur et Roger Bilodeau, administrateur.

Sortie à l'Érablière au Sous-Bois du Mont Saint-Grégoire

À L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS, les Québécois renouent avec une tradition ancienne bien ancrée dans leur culture, la visite à la cabane à sucre. Personne ne sait vraiment qui a découvert l'eau d'érable. Un écureuil, comme le prétendait le frère Marie-Victorin? Les Amérindiens, comme en font foi leurs nombreuses légendes à ce sujet? Une chose est certaine cette précieuse eau fait partie de notre folklore. Dans le langage populaire, ne dit-on pas que les érables coulent lorsqu'une personne a le rhume!

Cette année, c'est à l'Érablière au Sous-Bois que nous sommes allés déguster les incontournables d'une « partie de sucre » : soupe aux pois, jambon, fèves au lard, oreilles de crisse et grands-pères au sirop d'érable. Après un repas aussi copieux, la danse est une activité incontournable et... nous avons bien dansé!

Depuis le temps où les ramasseurs parcouraient les sentiers chaussés de raquettes pour récolter l'eau dans un tonneau traîné par des chevaux musclés, aujourd'hui les érablières utilisent un système sophistiqué de pipeline acheminant la sève à la cabane à sucre. C'est au rythme du gel et du dégel que la sève monte lentement pour permettre aux acériculteurs de produire ce sirop, cette tire et ce sucre d'érable que nous appelons l'Or du Québec.

Pratique supervisée de la tablette iPad

LA FADOQ – RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL OFFRE DES ATELIERS sur les tablettes iPad depuis bientôt 2 ans. Durant ces ateliers, les participants apprennent à utiliser tous les petits trucs qui facilitent l'utilisation de leur tablette. Malgré tout, plusieurs personnes nous mentionnaient qu'une pratique supervisée leur serait utile. Comme nous croyons qu'il est important d'accompagner les participants une fois le cours suivi, nous avons proposé une nouvelle formule au printemps 2015 pour les personnes qui avaient suivi l'atelier sur les iPad, soit : une pratique supervisée de 3 heures au coût de 15 $. Sous la supervision de deux formateurs, M. Jacques Robert et M. Jean-Pierre Rivard, les participants ont pu élargir leurs connaissances. À partir des commentaires obtenus des participants et des formateurs, nous espérons ajouter d'autres pratiques dès l'automne 2015.

Entraînement Cardio Plein Air

LE PROGRAMME CARDIO-VITALITÉ est une excellente initiation à l'entraînement en plein air pour se mettre en forme. Ce programme a permis à nos membres de s'entraîner tout au long de l'année, au rythme des saisons, et ce depuis septembre 2014. Sous la supervision d'entraîneurs de l'organisme Cardio Plein Air, Cindy Lizotte au parc Angrignon et Olivier Bissonnette au parc Maisonneuve, les participants se sont entraînés à chaque semaine dans une ambiance conviviale. Pour la période estivale, les entraînements font relâche et reprendront avec l'arrivée de l'automne. Surveillez le bulletin Info FADOQ que vous recevrez à la fin du mois d'août pour connaître la date des prochaines activités d'entraînement pour vivre une expérience agréable et sereine, à votre rythme!

Voyage au bout du monde

Par Gérald Provençal, membre FADOQ

QUAND MON MÉDECIN M'A RASSURÉ en me disant que j'étais en pleine forme, j'ai décidé, en février 2015, d'aller en Antarctique. Mon entourage ma disait : *Pourquoi vas-tu en Antarctique, va en Floride ou à Cuba comme tout le monde!* Moi je répondais : j'aime l'aventure, je n'ai pas peur de l'inconnu, je peux marcher pendant des heures, je parle assez bien l'espagnol, je suis débrouillard et j'aime la nature. Depuis quelques années, je demeure dans une résidence et je voulais prouver à mes amis et à ma famille qu'un octogénaire ne prend pas nécessairement la voie d'évitement s'il a la santé et qu'il peut encore accomplir ses rêves. L'autre raison qui me motivait et qui est très importante, c'est que j'ai commencé à écrire un roman et mon personnage principal était au Chili. Je devais donc me familiariser avec les lieux.

Le Chili est un pays tout en longueur qui s'étend du Pérou jusqu'à la Terre de feu. Il se situe entre l'océan Pacifique et la Cordillères des Andes. Sa capitale est Santiago. La Patagonie, elle, représente le mystère, le bout du monde. Une grande étendue de montagnes, de glaciers, de fjords, de canaux et des centaines d'îles inhabitées. Au début du siècle on faisait l'élevage des moutons en ces lieux. Aujourd'hui la Patagonie est constituée de cinq régions dont la capitale est la vibrante ville de Punta Arenas. En pleine croissance, on y trouve un grand port, un aéroport et l'université Magallanes. Pour se rendre à la partie la plus australe du Chili, Puerto William, on doit prendre le bateau à Punta Arenas.

Conseils pratiques

Pour toutes les personnes intéressées à se rendre dans cette partie du globe, il est indispensable de se doter de pesos chiliens car la carte visa et l'argent américain sont acceptés que dans les grands centres touristiques. De Santiago à Punta Arenas, il y a 2 000 km. Il est préférable de réserver à partir de Montréal avec Sky Airlines. Allouez au moins dix jours à Punta Arenas pour bénéficier des excursions qui se rendent à la Terre de feu pour voir, entre autres, les pingouins. J'encourage surtout les jeunes à y aller. C'est très sécuritaire et il n'y a pas de grizzly. Par ailleurs, au Chili, il vaut mieux parler la langue de Cervantes pour se faire comprendre car le français et l'anglais parlés sont pitoyables.

HO

Association nationale des retraités fédéraux
National Association of Federal Retirees
MONTRÉAL

CHRONIQUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX, SECTION MONTRÉAL (ANRF)

L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX est le plus important et le plus influent groupe d'intervention au Canada représentant plus de 190 000 retraités. Au Québec, l'ANRF compte environ 35 000 membres dont plus de 14 500 appartiennent à la section de Montréal.

Conformément à sa mission, l'ANRF s'emploie à atteindre les objectifs suivants : la protection et l'amélioration des prestations des retraités en vertu des régimes fédéraux et de la Loi sur les juges, l'opposition aux mesures défavorables aux retraités fédéraux, la protection et l'amélioration de l'ensemble des bénéfices des aînés, l'information et le soutien des retraités quant à leurs droits de pensionnés fédéraux, la collaboration avec d'autres organismes d'aînés et de pensionnés fédéraux et la coopération avec d'autres organismes d'aînés et de pensionnés qui poursuivent les mêmes objectifs.

En plus de défendre l'intégrité des pensions de ses membres et des prestations en matière de santé et de soins dentaires, l'ANRF cherche à défendre, par la même occasion, les bénéfices des aînés en général. Nous faisons des démarches auprès des politiciens pour obtenir des changements qui ont pour but d'améliorer la qualité de vie de nos membres.

En août 2011, l'ANRF, section Montréal a résolu de devenir membre associatif de la FADOQ – Région Île de Montréal. À partir de cette décision, l'ANRF, section Montréal permettait ainsi à ses membres de profiter d'une panoplie d'activités stimulantes et de rabais et privilèges offerts par le Réseau FADOQ. D'ailleurs, plusieurs aspects de la mission de la FADOQ rejoignent les objectifs visés par l'ANRF tels que la santé et le bien-être des personnes aînées, la qualité des résidences et du logement, les revenus de retraite, la fiscalité et tout le secteur des activités sportives, culturelles et sociales. Pour toutes ces raisons, la section de Montréal encourage ses membres à adhérer à la FADOQ – Région Île-de-Montréal.

INVITATION

ASSEMBLÉE DES MEMBRES

Deux fois par année, la FADOQ – Région Île de Montréal organise une assemblée des membres. Il s'agit d'occasions privilégiées qui favorisent la concertation entre les membres et la présentation de projets et dossiers qui permettent d'échanger et de partager.

VENDREDI 9 OCTOBRE 2015
9 H À MIDI

Centre de loisirs communautaires Lajeunesse
7378, rue Lajeunesse, Montréal
(métro Jean-Talon)

À CETTE OCCASION NOUS PARLERONS :

› Des grands enjeux socio-économiques qui touchent la qualité de vie des personnes aînées, *par Danis Prud'homme, directeur général du Réseau FADOQ.*

› Du plan gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées, *par Marie Cantin, coordonnatrice régionale de la lutte contre la maltraitance*

Un buffet froid sera offert gratuitement.

Information et inscription :
514 271-1411, poste 221

Calendrier des activités

Été 2015

Pour toutes les activités l'inscription est obligatoire au 514 271-1411

Détachez cette page et affichez-la dans un endroit bien en vue pour suivre nos activités.

Juin

Mercredi 10 juin, 13 h 30	Visite de l'Île Sainte-Hélène – Rendez-vous des marcheurs COMPLET
Lundi 15 juin, 10 h	Tournoi de golf régional
Vendredi 19 juin, 13 h 30	Initiation Vélo
Vendredi 26 juin, 10 h 30	Randonnée Vélo 2015
Lundi 29 juin, 19 h	Début des Ateliers de danse en ligne en plein air

Juillet

10 au 17 juillet	Croisière aux Îles-de-la-Madeleine - Voyages

Août

Samedi 1er août	Croisière sur le Lac Tremblant - Voyages
Mardi 4 août	Début des inscriptions pour les cours informatiques de l'automne
10 au 15 août	Gaspésie -Voyages
Mercredi 12 août, 15 h	Visite du quartier Maisonneuve – Rendez-vous des marcheurs
Jeudi 27 août, 15 h	Visite de la Petite Italie – Rendez-vous des marcheurs

Septembre

Jeudi 10 septembre	Tournoi de golf multirégional
Samedi 12 septembre, 7 h	Randonnée d'un jour à Québec – Rendez-vous des marcheurs
Samedi 12 septembre	L'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac - Voyages
Lundi 14 septembre	Reprise des cours informatiques
Lundi 14 septembre	Reprise du Club de marche à partir de 9 h
Mercredi 16 septembre	Croisière Burlington - Voyages

ACHETEZ 1 PAIRE
Obtenez la 2e à 1$*

25 $ additionnel à la promotion « LA DEUXIÈME PAIRE À 1$ »

25 % de rabais† à l'achat d'une paire complète : monture, lentilles et traitements de nos collections designers Exclusives.

15 % de rabais† à l'achat d'une paire de lunettes de soleil ou complète de notre collection de designers internationaux (à l'exception de Chanel et Oakley).

ASSOCIÉ AU PROGRAMME privilèges fadoq

Pour votre examen de la vue, **notre optométriste** est le professionnel tout désigné pour prendre soin de **la santé de vos yeux.**

1 877 667 2020 - greiche-scaff.com

Sur présentation de votre carte de membre FADOQ, *recevez un rabais de 25$ additionnel à la promotion « la deuxième paire à 1$ ». Avec l'offre 2e paire à 1$, achetez n'importe quelle paire de lunettes complète de notre collection de marques Exclusives avec monture et lentilles traitées antireflet premium, et recevez une deuxième paire de la même collection Exclusive avec des verres clairs et d'une valeur identique ou moindre pour seulement un dollar! Les options pour verres solaires, polarisés ou Transitions sont en sus et payables sur chaque paire. †Rabais applicables sur le prix régulier, ces offres ne peuvent pas être jumelées. Sujets à changements sans préavis. Toutes ces offres sont valides jusqu'au 31 décembre, 2014. Dr.Luc Dubois et Dr.Patrice O'Connor, Optométristes.

greiche & scaff
professionnels de confiance

Inscription obligatoire pour toutes les activités mentionnées au 514 271-1411

Ateliers

Ateliers FADOQ.ca

Pour l'initiation ou l'actualisation de vos connaissances, nos ateliers informatiques vous offrent une formule qui saura répondre à vos besoins. Quel que soit votre niveau, nos formateurs répondront à vos attentes. En petit groupe de 8 personnes, vous êtes assurés d'une qualité d'enseignement exemplaire. Un manuel d'instructions ainsi qu'une clé USB vous seront remis. **Les ateliers font relâche durant la saison estivale. Début des ateliers de l'automne 2015, le lundi 14 septembre.**

Ateliers	Durée	Coût
J'apprivoise l'ordinateur et internet Windows 7 ou Windows 8	18 h	85$
Je maîtrise l'ordinateur et internet Windows 7 ou Windows 8	18 h	85$
Word	18 h	85$
Excel	9 h	50$
Photographie numérique	9 h	50$
Multimédia, communication et réseaux sociaux	9 h	50$
Les tablettes et leurs applications	9 h	50$
Pratique supervisée tablette iPad	3 h	15$

Dates : Du lundi au vendredi à raison d'une fois par semaine, selon l'horaire
Heures : 9 h à 12 h ou 13 h à 16 h
Lieu : Centre Lajeunesse, local 120
Début des inscriptions pour la session d'automne : mardi le 4 août 2015.

Ateliers de danse en ligne en plein air

Pour bien profiter de l'été nous vous invitons à participer aux soirées de danse en ligne en plein air, dans le stationnement du Centre Lajeunesse. Venez vous divertir tous les lundis en compagnie de Serge Fauteux, professeur de danse. Du plaisir assuré! En cas de pluie, la danse aura lieu à l'intérieur.

Dates : Tous les lundis du 29 juin au 10 août
Heure : 19 h à 21 h 30
Lieu : Centre Lajeunesse
Coût : Gratuit
Soirée spéciale de clôture : lundi 24 août de 19 h à 21 h 30

Activités sportives

Tournoi de golf régional

Dans le cadre des Jeux FADOQ Île de Montréal, le tournoi de golf régional aura lieu au club de golf St-François. Un volet compétitif (Vegas à 2) et un volet participatif (Vegas à 4) sont proposés. Les médaillés d'or du volet compétitif auront la chance de représenter la région lors des jeux provinciaux à Victoriaville en septembre 2015. Le coût de l'activité inclut le déjeuner buffet, le droit d'entrée, la voiturette ainsi que le souper 3 services.

Dates : Lundi 15 juin
Heure : 10 h à 20 h
Lieu : Club de golf St-François
Frais d'inscription :
Membre : 5 $
Non-membre : 20 $
Coût de l'activité : 105 $
Date limite d'inscription : jeudi 4 juin

Initiation vélo

Quel bonheur que la liberté de rouler sur les pistes cyclables lorsque revient le temps doux. Mais encore faut-il être bien préparé. Pour débuter la saison, le Club 50 ans + de Claude Robillard vous propose un atelier d'information pour une sortie vélo réussie! Habillement, équipement, sécurité et matériel nécessaires seront abordés pour pédaler en toute sécurité. Une rencontre à ne pas manquer et une invitation spéciale à tous ceux qui participeront à la randonnée vélo du 26 juin.

Date : Vendredi 19 juin
Heure : 13 h 30 à 15 h
Lieu : Salon des dignitaires du Complexe sportif Claude-Robillard
Coût : Gratuit

Randonnée vélo 2015

Sur la Route verte à Laval, venez rouler en compagnie des membres de la FADOQ – Région île de Montréal et du Club des 50 ans + de Claude –Robillard. Nous roulerons sur le boulevard Gouin en direction nord vers le pont du chemin de fer. Par la suite, nous traverserons à Laval jusqu'au parc de la rivière des Mille-Îles, à la berge du Garrot. À mi-parcours, *le Groupe Forget* vous accueillera pour une pause rafraîchissante et bien méritée! Randonnée et pique-nique pour bien débuter la saison!

Date : Vendredi 26 juin
Heure : 10 h 30 à 15 h
Lieu : Départ du complexe sportif Claude-Robillard
Coût : Gratuit
Apportez votre lunch.

Tournoi de golf multirégional

Les régions FADOQ de l'Outaouais, des Laurentides, de Laval et de l'île de Montréal s'associent pour une 9e édition du tournoi de golf multirégional qui aura lieu au Club de golf du Fairmont, dans la région de l'Outaouais. Le billet inclus le brunch, le droit de jeu, la voiturette et le souper. Formule Vegas – hommes, femmes et mixte. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Date : Jeudi 10 septembre
Heure : À préciser
Lieu : Club de golf du Fairmont Le Manoir Montebello
Coût : 100 $*
*Tarif pour les membres FADOQ (incluant les taxes). Pour les non-membres, certains frais peuvent s'appliquer. Informez-vous auprès de la FADOQ – Région Île de Montréal.

Les rendez-vous des marcheurs

Le Club de marche

Le club de marche poursuit ses activités jusqu'au 15 juin. Accompagnés par des bénévoles engagés, vous serez invités à parcourir un trajet de trois kilomètres ou plus à travers les sentiers du parc Maisonneuve. Restez actifs et rejoignez nos marcheurs enthousiastes! **Le club de marche prend une pause estivale durant les mois de juillet et août.**

Dates : Tous les lundis jusqu'au 15 juin.
Heure : 10 h à 12 h
Lieu : Chalet du parc Maisonneuve
Coût : 5 $ pour toute l'année
Reprise du club de marche le lundi 14 septembre, dès 9 h.

Visite du quartier Maisonneuve

Kaléidoscope

Maisonneuve possède la plus importante concentration d'églises et de bâtiments de style beaux-arts à Montréal! La compréhension du développement de ce quartier nous ramène au début du 20e siècle avec la famille Dufresne. Venez admirer les nombreux aménagements et immeubles du quartier tels que : le Théâtre Denise-Pelletier, le parc Morgan, le marché Maisonneuve, l'ancien hôtel de ville et les anciennes usines de chaussures, de textiles et le conserves. Cette visite se termine, pour ceux et celles qui le désirent, par un souper au restaurant *Le Valois* pour déguster les grands classiques de la brasserie française et ses créations originales issues du terroir québécois. NOUVEAUTÉ

Date : Mercredi 12 août
Heure : 15 h à 17 h 30, suivi du repas
Lieu : À confirmer
Coût : 25 $ pour la visite, coût du repas à vos frais

Visite de la Petite Italie

Kaléidoscope

La communauté italienne de Montréal est réputée pour son accueil et son savoir-vivre. Après un bref survol historique portant sur l'apport de l'immigration italienne à la vie québécoise, venez parcourir la Petite Italie ou Piccola Italia pour les initiés. Vous y découvrirez des institutions telles que la Casa Italia, l'église Notre-Dame-de-la-Défense, le marché d'alimentation Milano, la quincaillerie Dante, le Caffè Italia et le marché Jean-Talon. Cette visite se termine, pour ceux et celles qui le désirent, par un souper au restaurant *Pizzeria Napoletana** reconnu pour la simplicité, l'authenticité de ses recettes et les traditions familiales napolitaines! NOUVEAUTÉ

Date : Jeudi 27 août
Heure : 15 h à 17 h 30, suivi du repas
Lieu : À confirmer
Coût : 25 $ pour la visite, coût du repas à vos frais
*Paiement en argent seulement au restaurant

Randonnée d'un jour à Québec

En collaboration avec *Rando Plein Air,* la randonnée d'un jour est de retour. Nous vous invitons à une promenade urbaine, le long du fleuve Saint-Laurent, de Cap-Rouge au Vieux Québec! Vous débuterez la matinée au parc de la plage Jacques-Cartier par une marche de 5 km. L'autobus vous conduira par la suite vers la promenade Samuel de Champlain pour manger. Par la suite, vous aurez le choix de faire une randonnée de 4 ou 9 km sur cette belle promenade jusqu'au Vieux-Québec. Avant de reprendre le chemin du retour, il vous sera possible, durant une heure, de flâner dans les rues du Vieux-Québec. Apportez votre lunch.

Date : Samedi 12 septembre
Heure : 7 h à 21 h 15, départ du métro Crémazie ou Longueuil
Lieu : Québec
Coût : 77 $, transport en autocar et guide inclus
Le port de souliers de sport lacés est obligatoire. L'horaire de la journée vous sera envoyé.

Voyages FADOQ 2015

Croisière aux Iles-de-la-Madeleine
10 au 17 juillet 2015
à partir de1989 $*
Transport, hébergement, 21 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

Croisière sur le Lac Tremblant
Samedi 1er août 2015
129 $*
Transport en autocar, 2 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

Gaspésie
10 au 15 août 2015
à partir de 1249 $*
Transport en autocar, hébergement, 14 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

L'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac
Samedi 12 septembre 2015
119 $*
Transport en autocar, 2 repas,
activités au programme, guide accompagnateur

Croisière Burlington
Mercredi 16 septembre 2015
139 $*
Transport en autocar, 2 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

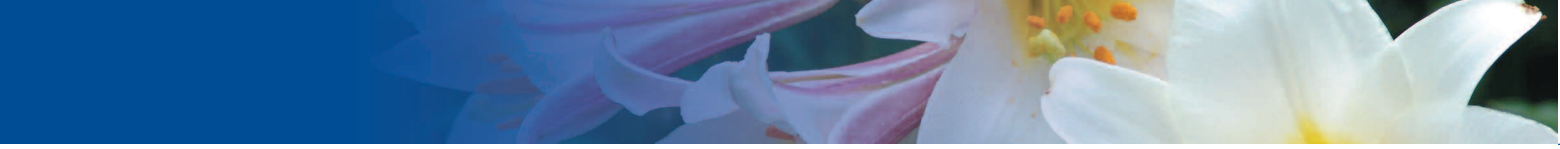
Auberge de la Montagne coupée
Samedi 3 octobre 2015
149$*
Transport en autocar, 2 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

Journée Frissons d'émotion - Trois-Rivières
Dimanche 18 octobre 2015
119$*
Visite de la vieille prison + hippodrome
Transport en autocar, 2 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

La famille Von Trapp chante Noël
20 au 21 novembre 2015
à partir de 349$*
Transport en autocar, hébergement, 4 repas,
activités au programme, guide accompagnateur.

*30 $ additionnel pour les non membres

Information
514 271-1411, postes 225 ou 229
info@fadoqmtl.org



Événements

Le 30 mai, on bouge dans nos parcs !

Invitez vos enfants et vos petits-enfants à participer à un événement intergénérationnel

Dans le cadre du Mois national du sport et de l'activité physique, la FADOQ – Région Île de Montréal, en collaboration avec Cardio Plein Air et la Ville de Montréal, vous donne rendez-vous pour une journée intergénérationnelle qui se déroulera dans plusieurs parcs de l'île de Montréal, dont principalement au parc Maisonneuve. Des animateurs seront présents sur l'ensemble des sites. C'est une invitation à tous les citoyens, petits et grands, à venir bouger ensemble et à découvrir différentes installations urbaines.
Pour plus d'informations : 514 271-1411 ou visitez le site www.ville.montréal.qc.ca/mtlbouge

Date : Samedi 30 mai
Heure : 10 h 30 à midi
Lieu : Parc Maisonneuve et autres parcs de la ville
Coût : Gratuit – Apportez votre lunch

La FADOQ – Région Île de Montréal se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité en cas de nombre insuffisant d'inscriptions. Pour de plus amples renseignements sur notre programmation, contactez-nous au 514 271-1411 ou visitez le site www.montreal.fadoq.ca

Prenez note que pour toutes nos activités, une inscription de votre part constitue une autorisation de diffusion des photos et des vidéos par la FADOQ – Région Île de Montréal.

Réservé aux jeunes de 50 ans et plus !

LibrEspace[MD] FADOQ, un programme d'assurances auto et habitation, exclusif aux membres du Réseau FADOQ, qui vous accorde des rabais et de précieux avantages tels que :

- **Rabais de 15 %**
- **Aucune franchise en cas de délit de fuite** ou perte totale du véhicule
- **Rabais de 10 %**
- **Protection valeur à neuf sur le bâtiment** sans obligation de reconstruire

Et plus encore!

Appelez votre courtier dès maintenant ou composez le 1 866 477 5050.

ASSUREUR OFFICIEL DU RÉSEAU **FADOQ**

AUTO • HABITATION • ENTREPRISES

intact ASSURANCE

Repartez du bon pied.

Certaines conditions, limitations et exclusions s'appliquent aux offres mentionnées. Ces offres peuvent varier et être modifiées sans préavis. Votre contrat d'assurance prévaut en tout temps.

Concours *Imaginons…*

La beauté du mouvement

Les membres du Réseau FADOQ n'hésitent pas à exprimer leurs talents grâce au concours Imaginons… En 2014, les participants ont réfléchi et créé autour du thème Imaginons… la beauté du mouvement. Ils ont relevé le défi avec brio et les membres du comité de sélection ont discuté longuement avant de déterminer les gagnants dans chacune des catégories. Le thème du concours *Imaginons* 2016 sera dévoilé dans notre bulletin d'information de l'automne 2015. Nous tenons à remercier tous les candidats qui ont participé et nous félicitons chaleureusement nos 5 gagnants 2014.

Volet photographie

- 1er prix, bourse de 150 $:
  Tabliers au vent de Nicole Gélinas, Joliette
- 2e prix ex aequo, bourse de 100 $ chacun :
  - *Si j'avais les ailes d'un ange* de Claire Jutras, Saint-Hyacinthe
  - *Voltige amoureuse* de Jean-Louis Gauthier, Montréal

Volet littérature

- 1er prix, bourse de 150 $:
  La mouvance de l'océan de Danielle Fournier, Contrecoeur
- 2e prix, bourse de 100 $:
  La vie c'est le mouvement de Diane Groulx, Montréal

Gagnante – 1er prix, volet photographie

Tabliers au vent de Nicole Gélinas, Joliette

Gagnante – 1er prix, volet littérature

LA MOUVANCE DE L'OCÉAN
Par Danielle Fournier, Contrecoeur

Depuis la nuit des temps, l'océan génère la vie, le mouvement… Nid des premières espèces vivantes, ses marées, ses ressacs, ses tsunamis, ses typhons modulent le rythme de la vie et de la mort. Les vagues de la mer fascinent et effraient tout à la fois. Elles font l'objet d'une attraction à jamais renouvelée. D'autant les vénèrent, les étudient, d'autant s'y amusent jusqu'à glisser et voler au-dessus de leur faite. La musique du cœur des vagues rejoint toutes les tonalités de la douceur, du roulement, du fracas sans cesse répétée.

Subjugué par le rythme de cette vie, l'être humain ne cesse d'en faire une destination paradisiaque en quête d'aventures, de passions et de péripéties. L'âme y trouve sa sérénité et l'esprit est vivifié et nourri dans son intelligence et sa chair. Parfois la mer s'introduit loin dans les terres causant un effroi sans nom pour toutes formes vivantes de la côte. Des vies sont aspirées dans une spirale monstrueuse, des bateaux naviguent pleine terre. La force du mouvement de l'eau avale habitations, végétations et toute vie terrestre pour ainsi en faire un lieu inconnu strié de cicatrices hideuses.

Même et malgré toutes ces tragédies humaines et environnementales, l'homme ne se défera jamais du besoin, du gagne-pain ou de l'attraction de l'océan. Qui n'a connu dans sa tendre enfance la fébrilité titiller l'imagination et l'espérance de voir, sentir et plonger dans les vagues mouvantes de l'océan? Une fois goûtée, l'eau salée fera à jamais partie de l'essence même de notre vie. Ce désir à revivre sans cesse l'expérience du salin, le plaisir de suivre la vague sous l'eau jusqu'à la rive ou d'être complètement chamboulée par ce mouvement tumultueux, nous suivra à jamais.

Et s'il y avait, au moment du grand départ, une question à savoir quelle impulsion nous aimerions le plus ressentir, et bien, mis à part le regret de quitter les nôtres, il restera toujours la passion du mouvement de la mer.

Nous publierons dans l'Info FADOQ île de Montréal de l'automne, les gagnants des 2e prix dans chacune des catégories.

«J'entends mieux, j'en fais plus.»

Programme de santé auditive MAESTRO*

AVANTAGES

- **Un dépistage auditif sans frais**
- **Une réduction de:**

25 % sur le prix des piles†
à l'achat de la carte Privilège Groupe Forget

10 % sur le prix des accessoires et des réparations†

- **Obtenez un rabais de:**

150 $ ou **225 $**
sur une trousse d'entretien‡

CLINIQUES PRÈS DE CHEZ VOUS

- Ahuntsic
- Côte-des-Neiges
- Côte-St-Luc
- Dollard-des-Ormeaux
- Mercier–Hochelaga-Maisonneuve
- Montréal Centre-Ville (Berri)
- Montréal Centre-Ville (St-Antoine E.)
- Montréal-Nord
- Mont-Royal
- Pierrefonds
- Pointe-Claire (Hymus)
- Pointe-Claire (Stillview)
- Rosemont
- St-Laurent
- St-Léonard
- Verdun

Pour rendez-vous: 1-888-641-8787

GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES
Retrouvez le plaisir d'entendre

fadoq Région Île de Montréal

Plus de 70 cliniques au Québec
www.groupeforget.com

*Ces offres se terminent le 31 décembre 2016. Ce programme ne peut être jumelé à aucune autre offre ou promotion et exclut les aides auditives couvertes par un programme gouvernemental. Détails disponibles en clinique. † Réductions offertes à tous les membres de la FADOQ non-détenteurs de la carte Privilège Groupe Forget. ‡Certaines conditions s'appliquent.

CHRONIQUE GROUPE FORGET

Mythes et réalités reliés à l'audition

Les aides auditives sont nécessairement visibles et disgracieuses.

FAUX! Il existe différents types d'appareillage auditif (intra ou contour d'oreille) et de nombreux modèles. Et depuis quelques années, les aides auditives sont plus discrètes grâce aux nouvelles technologies et à la miniaturisation.

Je peux cacher mon problème d'audition.

FAUX! Un problème d'audition non traité risque d'affecter grandement les conversations avec votre entourage. À moins d'éviter tout contact avec les autres, vous ne pouvez cacher votre problème d'audition. Une aide auditive sera toujours plus discrète que votre perte auditive et vous permettra de poursuivre votre participation active à vos activités.

Je ressens une perte auditive, mais j'entends encore alors je peux attendre avant de consulter.

FAUX! Comme pour tout autre problème de santé, il est important de consulter dès les premiers signes afin de pouvoir traiter la cause du problème si possible et mettre en place des stratégies compensatoires rapidement.

Même si l'on ne ressent aucun problème auditif, il est conseillé de faire régulièrement un test auditif après 60 ans.

VRAI! La baisse d'audition est un problème qui survient très fréquemment avec l'âge. En effet, une personne sur trois présente un problème d'audition après l'âge de 65 ans. Il est donc recommandé de faire évaluer notre audition régulièrement à partir de l'âge de 60 ans.

Si je porte une aide auditive, mon oreille deviendra «paresseuse».

FAUX! Bien au contraire! En portant une aide auditive vous stimulerez votre oreille, qui ne perdra pas l'habitude d'entendre et de traiter les sons importants pour bien comprendre la parole.

Les aides auditives sifflent et sont inconfortables.

FAUX! Les nouvelles générations d'aides auditives sont munies des dernières innovations en matière de son numérique et offrent des performances sans précédent. Votre audioprothésiste effectuera les ajustements nécessaires à votre confort. Vous devez informer votre audioprothésiste de tout inconvénient afin qu'il puisse y remédier, car il dispose des outils pour le faire.

La perte auditive est souvent irréversible.

VRAI! Les cellules de votre oreille ne peuvent pas se régénérer. Il ne sert donc à rien d'attendre que le problème passe, car il ne risque que de s'aggraver! Seul une prise en charge médicale ou un appareillage seront en mesure d'améliorer ou de corriger votre audition. ■

Sur présentation de ce coupon, profitez d'un
dépistage auditif sans frais
PRENEZ RENDEZ-VOUS AU 1-888-641-8787

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES
www.groupeforget.com

FADOQ-MTL *Ce coupon est valide jusqu'au 31 décembre 2016 dans les cliniques du Groupe Forget, audioprothésistes.

Nouveaux rabais et privilèges

Section divertissement, loisir et culture

ATELIER CULINAIRE
COURS DE CUISINE

Atelier Culinaire offre **25 %** de rabais en tout temps pour des cours de cuisine (plus de 50 cours disponibles) sur présentation de la carte de membre FADOQ – Région Île de Montréal et **10 %** de rabais aux membres de leur famille qui les accompagnent.
https://aculinaire.com/

THÉÂTRE HECTOR-CHARLAND

Théâtre Hector-Charland offre des rabais privilèges sur présentation de votre carte de la FADOQ – Région Île de Montréal sur les spectacles sélectionnés. Offre en vigueur directement avec la billetterie du Théâtre Hector-Charland.
http://www.hector-charland.com/fr

Section santé et bien-être

CLINIQUE MÉDICALE PHYSERGO DU SUD-OUEST

Clinique médicale Physergo du Sud-Ouest - Pour les membres de la FADOQ – Région Île de Montréal, la clinique du voyageur offre une remise de **55 %** sur les frais d'ouverture pour la vaccination des voyageurs. De plus, les membres recevront un rabais de **20 %** sur les prélèvements (sang, urine, selles) en clinique.
514 766-1696 lphysergo.com

Pour nous joindre

fadoq
Région Île de Montréal

7378, rue Lajeunesse, bureau 215
Montréal (Québec) H2R 2H8

Téléphone : 514 271-1411
Courriel : info@fadoqmtl.org
Site Internet : www.montreal.fadoq.ca

Erratum

Les Jeux provinciaux FADOQ 2015 se dérouleront à Victoriaville du 15 au 17 septembre 2015

D'abord prévus dans la région Rive-Sud-Suroît, les 24es Jeux provinciaux FADOQ sont finalement de retour dans la région Centre-du-Québec. C'est donc à Victoriaville que se retrouveront, pour une deuxième année consécutive, les 1500 participants, tous médaillés sur la scène régionale.

FORMULAIRE D'ADHÉSION

✔ **Oui**

JE DEVIENS MEMBRE FADOQ

fadoq Région Île de Montréal

La cotisation annuelle :

❑ 1 an / 30 $ ❑ 2 ans / 50 $

COMPLÉTER EN LETTRES MOULÉES S.V.P.

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : ____ / ____ / ____ (jour / mois / année) Sexe : ❑ F ❑ M

Conjoint(e) : ❑ 1 an / 30 $ ❑ 2 ans / 50 $

Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : ____ / ____ / ____ (jour / mois / année) Sexe : ❑ F ❑ M

Adresse : _____ App. : _____ Ville : _____ Province : _____ Code Postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

J'inscris mon courriel pour recevoir les infolettres du Réseau FADOQ et de la région île de Montréal.

Je reconnais être membre d'un club, d'un regroupement régional et du Réseau FADOQ.

MODE DE PAIEMENT ❑ VISA ❑ MasterCard ❑ Mandat-poste ❑ Chèque

No Carte de crédit |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Date d'expiration |_|_|_|_|

Signature obligatoire _____ Signature conjoint(e)_____

AVIS : Si vous ne souhaitez pas que votre nom et adresse soient communiqués à des entreprises qui ont conclu un accord avantageux dont profiteront les membres du Réseau FADOQ, veuillez cocher la case ci-jointe : ❑

Faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement à l'adresse suivante :
FADOQ – Région Île de Montréal, 215-7378, rue Lajeunesse, Montréal (Québec) H2R 2H8
Tél. : 514 271-1411 Télec. : 514 271-1640 Courriel : info@fadoqmtl.org Site Internet : www.montreal.fadoq.ca